

**朝食 特色『一汁三菜あさごはん』**

※朝食のホットコーヒー&amp;ドリンクバーはさとやまのカフェテラスからの特別サービスです。よろしければお召し上がりください。

種類	月	目安総量	火・木・土	目安総量	水・金・日	目安総量
主食	白ご飯	220g	白ご飯	220g	白ご飯	220g
汁物	味噌汁	200ml	味噌汁	200ml	味噌汁	200ml
おかず	鮭の塩焼き（1個）	20g	ウインナー（2本）	40g	さわらの西京焼き（1個）	20g
	卵焼き（2個）	50g	オムレツ（1個）	30g	卵焼き（2個）	50g
	ポテトサラダ	30g	ポテトサラダ	30g	ポテトサラダ	30g
	野菜サラダ	50g	野菜サラダ	50g	野菜サラダ	50g
その他	納豆/ふりかけ	1個	ふりかけ	1個	納豆/ふりかけ	1個
	漬物	5g	漬物	5g	漬物	5g
飲み物	お茶	150ml	お茶	150ml	お茶	150ml
カロリー	527kcal	カロリー	498kcal	カロリー	574kcal	

**昼食****特色『コシの強い讃岐麺+こだわりのつゆ』**

種類	月	目安総量	火・木・土	目安総量	水・金・日	目安総量
主食	混ぜ込みご飯	140g	混ぜ込みご飯	140g	混ぜ込みご飯	140g
	さとやまカフェ特製うどん	600g	さとやまカフェ特製うどん	600g	さとやまカフェ特製うどん	600g
おかず	野菜のかき揚げ（1個）	60g	鶏の唐揚げ（2個）	50g	コロッケ（1個）	30g
	おひたし	30g	おひたし	30g	おひたし	30g
	野菜サラダ	50g	野菜サラダ	50g	野菜サラダ	50g
デザート	フルーツ	50g	フルーツ	50g	フルーツ	50g
その他	漬物	5g	漬物	5g	漬物	5g
飲み物	お茶	150ml	お茶	150ml	お茶	150ml
カロリー	607kcal	カロリー	630kcal	カロリー	628kcal	

**夕食****特色『スパイシーな本格カレー』&『チキンライスにとろとろ卵のオムライス』**

※夕食のアイスクリームはさとやまのカフェテラスからの特別サービスです。よろしければお召し上がりください。

種類	月	目安総量	火・木・土	目安総量	水・金・日	目安総量
主食	白ご飯	220g	さとやま特製オムライス	450g	さとやまカフェ特製カレー	450g
おかず	ロースカツ（1個）	80g	エビフライ（2個）	60g	フライドチキン（1個）	80g
	ポテトフライ	20g	ポテトフライ	20g	ポテトフライ	20g
	味噌汁	200ml	スープ	200ml	スープ	200ml
	スパゲッティサラダ	50g	スパゲッティサラダ	30g	スパゲッティサラダ	50g
	野菜サラダ	30g	きんぴらごぼう	30g	野菜サラダ	30g
	きんぴらごぼう	10g	野菜サラダ	50g	きんぴらごぼう	10g
飲み物	お茶	150ml	お茶	150ml	お茶	150ml
カロリー	724kcal	カロリー	935kcal	カロリー	926kcal	

※カロリー表記、目安総量に関しましてはおよその値になります。

※別紙にてアレルギーの記載があります。

※仕入れの状況により、一部変更になる場合がございます。

※連泊される場合事前連絡のもと食事メニューを一部変更させていただく場合がございます。

メニューオプション（※事前のご予約承ります。）

・通常食にプラス200円で特盛り1.5倍量に変更できます。（ご飯、汁物、おかず全て）2週間前のご予約が必要です。

※上記ご不明な点などございましたら、『0766-63-1160（19HITOYASUMI）』までお問い合わせください。



# さとやまカフェテラス2021年1.2.3月メニュー7大アレルゲン表

朝食		月						火・木・土						水・金・日												
パターン①		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン②		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン③		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
1	白ご飯								白ご飯									白ご飯								
2	味噌汁								味噌汁									味噌汁								
3	鮭の塩焼き (1個)								ウインナー (2本)	△							さわらの西京焼き (1個)									
4	卵焼き	●	●						オムレツ	●	●						卵焼き	●	●							
5	ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●					ポテトサラダ	●	●	●						
6	野菜サラダ								野菜サラダ								野菜サラダ									
7	納豆	△							ふりかけ	●	●						納豆	△								
8	漬物	●							漬物	●							漬物	●								
9	お茶								お茶								お茶									
昼食		月						火・木・土						水・金・日												
パターン①		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン②		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン③		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
1	混ぜ込みご飯								混ぜ込みご飯									混ぜ込みご飯								
2	さとやまカフェ特製うどん	●	●						さとやまカフェ特製うどん	●	●						さとやまカフェ特製うどん	●	●							
3	野菜のかき揚げ (1個)	●	●	●					鶏の唐揚げ (2個)	●	●	●					コロッケ (1個)	●	●	●						
4	おひたし								おひたし								おひたし									
5	野菜サラダ								野菜サラダ								野菜サラダ									
6	フルーツ								フルーツ								フルーツ									
7	漬物	●							漬物	●							漬物	●								
8	お茶								お茶								お茶									
夕食		月						火・木・土						水・金・日												
パターン①		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン②		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	パターン③		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
1	白ご飯								さとやまカフェ特製オムライス	●	●	●					さとやまカフェ特製カレー	●		●						
2	ロースカツ (1個)	●	●	●					エビフライ (2個)	●	●	●			●	●	フライドチキン (1個)	●	●	●						
3	ポテトフライ	△							ポテトフライ	△							ポテトフライ	△								
4	味噌汁								スープ	△	△						スープ	△	△							
5	スパゲッティサラダ	●	●	●					スパゲッティサラダ	●	●	●					スパゲッティサラダ	●	●	●						
6	野菜サラダ								野菜サラダ								野菜サラダ									
7	きんぴらごぼう	△							きんぴらごぼう	△							きんぴらごぼう	△								
8	アイスクリーム	△	△	●					アイスクリーム	△	△	●					アイスクリーム	△	△	●						
9	お茶								お茶								お茶									

※アレルギーをお持ちの方は、アレルギー表示を参照の上各自判断をお願いいたします。判断がつかなかったり、わからないことがある場合は調理員にお尋ねください。

※●印は、そのアレルゲンに該当するものです。

※ドレッシングとふりかけは、“小麦・乳・ゴマ・卵・落花生”を配合しているものがあります。成分表がありますので、調理員にお尋ねください。

※季節要因や仕入れ状況により、内容が異なる場合がございます。

※△印は、アレルギーコンタミネーション（製造過程で混入している可能性がある）表示です。完全なコンタミネーションフリーではありません、ご了承ください。

